

DAN Fit - feinstoffliche Pflege und Schutzritual

DATUM 23.03.2024
ZEIT 1 x Sa 08:30 - 16:30
ORT DAN Forum Brunnen,
Mettlenweg 1, 6440 Brunnen

KURSNUMMER

241-1463

KURSLEITUNG

Marie-Theres Betschart

BESCHREIBUNG

Schutzrituale sind praktische Maßnahmen, die dazu dienen, die eigene Energie zu schützen und zu stärken. Der Ansatz von Dan Fit hilft allen, die viel mit anderen Menschen zu tun haben. Sie haben nach dem Kurs eine einfache Methode zur Hand, um sich besser abzugrenzen und die Herausforderungen des zwischenmenschlichen Kontakts zu meistern. Schutzrituale wie Meditation und Affirmationen stärken die emotionale Widerstandsfähigkeit und schaffen ein Schutzschild gegen negative Einflüsse. Für Lehrer, Therapeuten, Verkäufer und Manager sind diese Rituale wertvoll, um Stress und emotionale Erschöpfung zu reduzieren und positive Beziehungen aufzubauen. Dan Fit betont die Bedeutung von Selbstfürsorge, um im Alltag stark zu bleiben. An diesem Workshop lernen Sie die einfache Methode, die im Alltag nur 5 min. Zeitaufwand braucht. So können Sie mit Freude, Klarheit, Kraft, Mut und geerdet die Anforderungen des Alltags meistern. Inhalt des Tagesworkshops: Erdung, Abgrenzung, Ausdehnung, Reinigung, Schutz, im Fluss sein, Balance, sich selber annehmen und stärken.

KURSZIEL

Die feinstoffliche Pflege als Unterstützung im Alltag

KOSTEN

KURSPREIS

CHF 180.00

INFOS ZUM PREIS

inkl. Kursunterlagen

WEITERE INFORMATIONEN

MITBRINGEN

Notizmaterial, bequeme Kleidung

HINWEIS

Mittagspause ca. 1h, evtl. Verpflegung mitnehmen.

DATEN

Sa 23.03.2024 08:30 - 16:30



Verein FFS Erwachsenenbildung
Laubstrasse 4 · 6430 Schwyz
T 041 811 67 81 · eb@ffs-schwyz.ch

ffs-schwyz.ch/eb